



# mangiaredadio

## POLPETTE DI LENTICCHIE

### INGREDIENTI

400 g di lenticchie cotte  
100 g di parmigiano grattugiato  
1 spicchio d'aglio  
200 g di pane integrale  
latte q.b.  
1 cucchiaino di sale  
6 fili d'erba cipollina  
Pangrattato q.b.



### PREPARAZIONE

Ammollate il latte nel pane.

Sbucciate l'aglio, dividetelo a metà e privatelo dell'anima.

Riponete in un mixer le lenticchie, il formaggio grattugiato, l'aglio, il pane ammollato e il sale. Frullate, sino a ottenere una poltiglia leggermente collosa.

Preparatevi a realizzare le vostre polpette di lenticchie. In generale, per creare delle polpette perfette è importante lavorare con mani e strumenti bagnati con acqua fredda: dunque vi consiglio di organizzarvi con delle bacinelle acqua con cui inumidirci spesso le mani e/o bagnare il vostro attrezzo per creare le polpette (io uso quello della Fackelmann che è strepitoso!).

Mano a mano che formerete le vostre polpette di lenticchie passatele nel pangrattato: un trucchetto è quello di mettere il pangrattato in un contenitore dai bordi alti, in cui infarinare le vostre polpette senza mai toccarle!

Disponete le polpette di lenticchie su una placca e cuocete in forno statico a 180° per 20 minuti. Le polpette risulteranno croccanti fuori e morbidissime dentro!